

8. Волков В. Основи теорії і методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. - К.: «Утворення України», 2008. - 256 с.
9. Чурпій К.Л. «Окремі аспекти здорового способу життя», Красноярськ. 2009.

Сучасна проблематика та особливості підходів у фізичному вихованні студентської молоді

С.В. Бондаренко, доц., канд. пед. наук

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Актуальність формування фізичної культури як невід'ємної частини життя цивілізованої спільноти в сучасному українському суспільстві задекларована у багатьох законодавчих та нормативних документах останнього періоду. Це пов'язано з тим, що людина, як біологічний вид, все більше втрачає можливість підтримувати себе в нормальному психофізичному та функціональному стані за рахунок природних потенцій організму. Наступили нові часи, коли людині доводиться брати на озброєння цілу систему превентивних впливів на організм з метою збереження стану його здоров'я. Це дозволяє протидіяти негативним впливам природного середовища, екологічним ризикам, численним соціальним негараздам сьогодення.

В повній мірі це стосується до студентської молоді, на стан здоров'я якої негативно впливає також значна інтенсифікація навчання, систематичний вплив навчальних навантажень, що супроводжується високим рівнем психічної напруги.

Тому використання засобів фізичної культури є одним із найбільш дієвих та адекватних способів збереження оптимального рівня життєдіяльності організму.

Таким чином фізична культура набуває рис невід'ємного компонента способу життя сучасного студента.

При цьому необхідно відмітити, що система фізичного виховання студентської молоді, яка склалася за часи української державності, зіткнулася з серйозними проблемами і піддається цілком справедливо серйозній і достатньо аргументованій критиці.

Серед найбільш значущих – це проблема неефективності діючої моделі фізичного виховання студентської молоді, згідно з зазначеними метою і завданнями. Так, за даними соціологічних опитувань, проведених у провідних київських вишах, 70 – 90 % студентів орієнтовані на помірну за обсягом та інтенсивністю фізичну активність, а не на спорт. Як наслідок, динаміка розвитку основних фізичних якостей протягом навчання має негативні тенденції. Так, за п'ятибальною шкалою вона складає 3,17 на перших курсах, а в кінці четвертих – п'ятих – 2,74 бали. На старших курсах фізкультурно-спортивна активність знижується на 60 %, а за показниками енергоєквівалентів цих затрат – до 50 %, за кількістю студентів, що займаються в групах спортивного удосконалення, до 72 %.

Задекларувавши особистість та її потреби як найвищу соціальну цінність, безумовно, слід більше вивчати настрої студентської аудиторії. Так, близько 50 % студентів схильні тільки до занять фізичними вправами рекреаційної спрямованості і

лише четверта частина - на заняття з елементами тренувальної і змагальної діяльності. Близько 12 % першокурсників та 18,2 % старшокурсників взагалі не бажають займатися фізичними вправами навіть при наявності часу та комфортних умов для занять.

Наступною серйозною проблемою є адаптація предмету “Фізичне виховання” до умов і вимог організації навчального процесу за Болонською системою. Перенесення акцентів з аудиторної на самостійну роботу студентів об’єктивно вимагає нових підходів до формування мотивації, організації процесу самостійної роботи, визначення критеріїв її ефективності та ін.

Слід пам’ятати, що процес адаптації діючої системи фізичного виховання та навчальної дисципліни “Фізичне виховання” зокрема до умов і вимог кредитно-модульної і кредитно-трансферної системи навчання потребує чіткого стратегічного бачення цього предмету і його перспективи через парадигму якості підготовки фахівця, що є головною метою Болонського процесу.

Перспективні напрями та шляхи покращення стану здоров'я студенток

М.В. Борисюк, доц., канд. біол. наук, Т.А. Базилук, ст. викл., А.Г. Бойко, доц.
Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

Постановка проблеми. В сучасний умовах розвитку суспільства, як свідчать дані літератури, починаючи з дитячого віку спостерігається хронічний дефіцит рухової активності. Саме він стає причиною порушення фізичного розвитку, погіршення функціонального стану та рівня здоров'я молоді - найбільш працездатної частини населення України. Досить актуальним це питання є і для студенток - молодих жінок, від стану здоров'я яких залежить створення повноцінної сім'ї та розвиток майбутнього покоління.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Протягом багатьох років фахівцями галузі фізичної культури та спорту досліджується проблема стану здоров'я студенток вищих навчальних закладів різних регіонів України. На цей час обстежено тисячі студенток I - IV курсів навчання віком від 17 до 22 років [1 - 9].

Відмічено, що досить поширеними захворюваннями серед студенток є захворювання органів дихання, які посідають перше місце в сукупності всіх захворювань студентської молоді [8]. Самі ж студентки ще на I-му курсі в анкетах самооцінки стану здоров'я (за В. Войтенко) відмічають симптоми, які є характерними для захворювання органів серцево-судинної системи [5].

Викликає турботу і такий факт, що у самопочутті сучасних українських студенток існують прояви, характерні для людей середнього і старшого віку - головний біль, болі в області серця, задишка під час ходьби, біль у суглобах, послаблення пам'яті, хронічна втома тощо [1].